

العدد  
10  
تشرين الثاني - 2015

لَمْ أَعُدْ عَيْبًا.. أَصْبَحْتُ سِنْدًا



مجلة مزايا مجلة نسائية مستقلة شطرية تُعنى بشؤون المرأة والمجتمع تصدر عن مركز مزايا



4 أطفال التوحد في ريف  
إدلب يدفعون ثمن  
استمرار الأزمة وانتدادها

في هذا العدد

3 فلسفة العلاقة بين الرجل والمرأة

7 بطلة من واقع الثورة



## مجلة مزيا كفر نبل نافذة على معاناة المرأة السورية

الأطفال النفسية التي ظهرت في ظل الثورة وما يعانيه الأطفال من توترات وخوف وتعلق بالأهل والإحساس بانعدام الأمان، والحالات العلاجية لهذه المشاكل».

المجلة وبحسب نادين (٢٨ عام) وهي إحدى الصحفيات العاملات في المجلة وعملها يتضمن طباعة المقالات على الكمبيوتر والأرشفة، أبعد ما تكون عن الأمور السياسية والعسكرية نظراً لوجود خطوط حمراء تتعلق بالابتعاد عن الحديث عن أي جهة حاكمة في المنطقة أو التعرض لها « طبعاً هذه الخطوط الحمراء حددها كادر المجلة وليس الداعمين لها » وتضيف نادين أن المرأة وسط هذه الأزمة أبعد ما تفكر فيه هي الأمور السياسية والعسكرية وكل ما يعينها هو الإطلاع على معاناتها وهمومها ومساعدتها.

غالية الرحال (٤٠ عام) مديرة مراكز مزيا النسائية في كفر نبل وجبالا واحسم ومعرّة النعمان ومعرّة حرمة تتحدث عن المجلة قائلة: « في بادرة هي الأولى من نوعها في ريف ادلب تم إنشاء مجلة مزيا النسائية في كفر نبل لتعنى بشؤون المرأة والطفل والمجتمع في ظل الثورة والاطلاع على معاناة الأرامل والشكالي والفقيرات والمحتاجات» المجلة وبحسب الرحال يوزع منها شهرياً أكثر من (٥٠٠) نسخة يتم توزيعها ضمن ريف ادلب، وهناك خطة مستقبلية لنشرها في مناطق أوسع حتى في تركيا، تكلفة المجلة ورواتب الموظفين فيها التي ستكون ١٢٠١ ألف ليرة سورية وما فوق اعتباراً من شهر آب الحالي لكل موظفة هي مقدمة من قبل المكاتب الثورية المحلية URB.

وتختم المديرة غالية كلامها بالقول: « لا أحد يشعر بما تعانيه المرأة ويؤملها إلا المرأة وسنحاول من خلال جميع مشاريعنا النسائية أن نرتقي بنسائنا ونأخذ بأيديهن لتجاوز كل الآلام والهموم والمعاناة بحسب ما نستطيع وما نملكه من إمكانيات....

بقلم: كادر المجلة

العالميات اللامعات وهي زينة ارحيم. من كادر المجلة أيضاً رسامة كاريكاتير لتحضير الرسومات الخاصة بالمجلة. الكادر بحسب منى عبارة عن أسرة متعاونة ومتكاملة، وعن صفحات المجلة تقول منى: « المجلة مؤلفة من أربعة عشر صفحة، تضم عدة عناوين ومنها نساء ولكن، نافذة، لكي لا ننساهم وهي صفحة خاصة بشهداء الثورة، ببساطة هذه حكايتي، أقوال وحكم، سنافر مزيا، طب وعلاج نسمات وغيرها....

المكتب يتم فيه الدوام يومياً ماعدا الجمعة من الساعة التاسعة صباحاً حتى الواحدة ظهراً يتم فيه تنسيق المواد اللازمة وتجهيزها بعد أن تقوم الصحفيات بجولة يومية أثناء الدوام يجمعن خلالها معلومات عن قضايا نسائية واجتماعية معينة، مثل زيارة بعض المعتقلات المحررات و الإطلاع على قصة اعتقالهن وتحريرهن والأمور التي مرت معهن ونظرة المجتمع والعادات والتقاليد وانعكاساتها على حياتهن، ويمكن أيضاً زيارة بعض الأرامل في بيوتهن والاطلاع على أوضاعهن المعيشية لتسلط الضوء على معاناتهن وإمكانية مساعدتهن من قبل المنظمات الإنسانية الداعمة من خلال طرح قضيتهن في المجلة والتعريف بها....

مها رباح (٤٢ عام) إحدى الصحفيات العاملات في المجلة تقول: « تعتبر المرأة أكثر الفئات تضرراً زمن الثورة فهي فقدت زوجها وابنها ووالدها وأخيها، وهي التي وقع على عاتقها المسؤولية الأكبر في إعالة أسرتها وأطفالها وسط مجتمع متحفظ وعادات وتقاليد بالية ضمن أزمة خانقة وأسعار ملتهبة وانعدام الإحساس بالأمن والأمان». وتشير مها إلى أن المجلة تحاول طرح مشاكل النساء والتخفيف من معاناتهن إن لم يكن مادياً فمعنوياً من خلال تقديم نصائح من مرشدين اجتماعيين ونفسيين وأقوال من الكتاب والسنة النبوية الشريفة.

وتتابع مها « ليس ذلك وحسب وإنما نقوم أيضاً بإلقاء الضوء على عدداً من مشاكل

(كفر نبل - سوريا) تحاول الصحفية هاديا يومياً جمع ما يتسنى لها من التقارير اليومية التي تتعلق بقضايا المرأة وهمومها في ظل الأوضاع الراهنة لتضعها في أعداد مجلة مزيا الخاصة بالمرأة السورية.

مجلة مزيا كفر نبل مجلة ثقافية واجتماعية تعنى بشؤون المرأة والطفل والمجتمع، تأسست في كفر نبل ٢٠١٥\١١ ولكن لم يكن لها مقراً ثابتاً وإنما تتم اجتماعاتها بشكل أسبوعي في مراكز مزيا، تضم المجلة عدداً من الجامعيات ممن خضعن لدورة صحفية ونجحن بها بامتياز.

هاديا المنصور (٣٥ عام) إحدى الصحفيات العاملات في المجلة وتحمل إجازة في التاريخ تقول: « طُرحت عليّ الفكرة منذ أواخر عام ٢٠١٤ من قبل غالية الرحال مديرة مركز مزيا كفر نبل، وافقت على الفكرة مع عدد آخر ممن يحملن إجازات جامعية، وبدأنا التحضير للمجلة بإعداد مواد خاصة بالمرأة حيث جمعنا العديد من المواد المتعلقة بقضايا نسائية واجتماعية عامة». وتنوه هاديا أن عملهن في البداية كان تطوعاً دون رواتب.

بدأت المجلة تصدر عددها الأول في ٢٠١٥\١١ وهي مجلة شهرية تمت طباعتها في مطبعة سمارت لدعم الإعلام السوري الحر.

وتضيف هاديا « الرواتب كانت بسيطة عبارة عن ٧٠٠٠\ليرة سورية شهرياً لموظفات المجلة نظراً لقلة الإمكانيات، ولكن بعد صدور العدد الثامن من المجلة ازداد دعمها من قبل المكاتب الثورية المحلية URB في كفر نبل وهي أول منظمة سورية داعمة للثورة في الداخل السوري، الدعم تمثل بإنشاء مكتب خاص بالمجلة في ٢٠١٥\٨\٧». منى (٤٠ عام) رئيسة التحرير في المجلة تقول: « نحن في المكتب عبارة عن صحفيتين لكتابة التقارير وصحفية ثالثة عملها يتعلق بالكمبيوتر وطباعة المقالات على اللابتوب وتجهيزها».

وتوضح منى بأنهن جميعهن خضعن لدورة صحفية من قبل إحدى الصحفيات

## فلسفة العلاقة بين الرجل والمرأة



عبد العزيز الموسى

تحول لمصدر مبتلع لحذلقاته المتعاطفة عليها سواء كانت أمه التي يحبها أو زوجته التي يحسب حسابها ويتحاييل عليها بعبارات منافقة ليسترضي تأففها بعبارات تفيض بالطهر والحنان إذا أمن أنه غير مراقب . تحس المرأة بافتخار أنثوي مرغوب يصغر إدعاءات الرجل خاصة إذا هي زوجته ! كعادته , يتستر وراء الدعابة إذا حوصر , أو يتكلف الاستقامة والبراءة لا ليلقي المسؤولية عليها كما كان , ولكن لأنه سئم من استخفافها بمردداته اليومية فاضطر أن ينيط بها , بتوكيل منه كما يدعي , حراسة جسدها حفاظاً على تقاليد الأسرة .

في سرها تعتز بقيمة جسدها وتحس برضا صامت لكونه الذي يجذب الرجل ويشده ويحوطه لآلة لاهثة وراءها كطفل ملهوف أضاع أمه في السوق ! وبالدرية العالية التي تملكها تحول تدريجياً السلاح الذي كان موضع تهمة للسيطرة عليه , إذا رضخت , أو صبرت فهي تعرف كيف تصبر وتنتصر عندما تلمس أول إشارات تلمح لضعف الرجل ! تستثمر ضعفها لتضع الرجل في موقع الضعف ! أسلحة المرأة كلها تعمل بنسق متفهم مع بعضها كالمكر والاحتيايل والخداع كإفصاحات متأخرة عن عدوانية ثاوية فيها , أقصد مخاوفها المتراكمة التي وجدت مناسبتها لتتقوى وتتحوّل لعدوانية بمقدار ما كان قد فرض عليها سابقاً من قيود وزواجر ! المكر الأنثوي ليس غير نتاج وضعية ما كان قد فرض عليها من قهر مديد سكنها , والمقهور لن يتراجع إن استطاع ! ومن هذه النقطة ستبدأ عملية استنزاف الرجل من قبل المرأة وبجميع الطرق التي تملكها . تلك كانت بعض الأسرار الخفية المكشوفة في تعامل الطرفين مع بعضهما .

ومع أن المرأة تتهم بأنها عاطفية ولكن لم يُحسب أهمية لحياتها العاطفية باعتبار الأسرة هي التي تقرر مصيرها وتحدد قيمتها انطلاقاً من كلفتها المادية لا العاطفية من مهر ومصاغ وجهاز , قيمة مملوكة للرجل , لا ندعي أنها ملكية رخيصة , ملكية ثمينة ويوصى في الأرض والسماء بحسن استعمالها , حتى بالنسبة للأسر العريقة ما زال يتم عرضها على لوحة الواجبات والمناسبات للتباهي بما ينفق عليها ! صارت مع التكرار تقاوم دون وعي أي محاولة لتغيير هذا الوضع المريح المدلل . تماهت مع حالتها المزمنة كما يتماهى المقهور بقاهره , التماهى يحسها بسهولة العلاقة , حالة مريحة للنفس تكفل توازنها . هذه الدونية صارت امتيازاً تهلل له الأمهات الصابرات ويتباهين به ..

ومهما كان , تبقى المرأة قاعدة في كل تفاصيل حياة الرجل , لأن حقائق الحياة ومنها الموت والحياة لا يمكن فهمها من غير المرأة . هي التي تمثل هناء عيشه أو شقاءه ! وسيكتشف الرجل بعد أن يفشل من مردود اتهاماته للمرأة أنه مجرد قطعة خشب منخورة وسابحة على سطح ملوستها عميقة الغور ! حالة مخيفة ومبتلعة تصير حالة رجراجة تطوقه وتمتد حول جزيرته المهجورة ! ما كان قد توهمه مخلوقاً ضعيفاً

هل الرجل جاد في تهمسه لمساواة الرجل بالمرأة؟ أو اتصافها بكل حقوقها؟ .

نقول وبكل بساطة سيصعب على رجل ومهما ادعى أو تهمس لقضايا المرأة أن يتخلى عن امتيازاته الموروثة , المساواة تقتل المرأة قبل أن تقتله وتشوهها , كل الظلم أن تكون المرأة نسخة مزورة عن الرجل . للمرأة عوامل تميزها والرجل عاجز عن مجاراتها في ميادين تتميز فيها بسهولة . في داخلها ترفض أن تتساوى به وبقوة , لا تصرّح ولكنها تعبّر عن ذلك أحياناً بتنكرها لسقطات الأنوثة وذمها وسط تصفيق وسائل إعلام الذكور المبتهجين وهم يرتبون على آرائها مهنئين أن شهد شاهد من أهله .

إذا استسهلت المرأة هذا الدور فستتشوه وستخسر أوثقها ولن تربح الجولة . ثم حماسة الرجل لتحررها نظرية غير جادة , لن يشارك فيها كما يعد ولن يطبقها إذا استطاع , داخله يظل أسيراً لنمط التقسيم العبودي , يروق له مع أدعائه غير ذلك أن تتعثر ويرتاح في سره كأنها تدق على وتر ادعاءاته العميقة الساكنة في قاعه . في حقيقة الأمر , لا يجرؤ على المنافسة أو امتحان قدراته إذا تكافأت الفرص وجد الجد ما لم يتكى على مورثاته المؤيدة لذكورته ! إذا ضيق عليه لا يجاهر , وسيضيق عليه , يستنفر جدوده ومزاميره .



## أطفال التوحد في ريف إدلب يدفعون ثمن استمرار الأزمة واشتدادها

الجسم والدماغ، واللغز غير معروف لأصل التوحد.

يمكن علاجه دوائياً أو علاج سمعي وهو محاولة للتأثير على نوعية السمع لدى الطفل وتركيزه، العلاج بالاسترخاء والموسيقى، التدريب التعليمي المنظم باستخدام وسائل التعليم الخاصة بالتوحد. للأسرة دور كبير في علاج الطفل فالأسرة مع المعلم الخاص مكملين أساسين يساهمان في علاج الطفل. جميع هذه المعلومات نقلت عن مجلة ذوي الاحتياجات الخاصة.

الدكتور بسام وهو طبيب مختص بالأطفال في كفر نبل يقول: ((يوجد نسبة غير قليلة من الأطفال المصابين بالتوحد لا يمكن تقديرها بشكل دقيق في الظروف الحالية بسبب غياب المراكز المختصة وانتشار الأمراض النفسية بسبب ظروف الحرب)). أضاف الدكتور بسام أنه لا يوجد ولا مركز طبي قريب في المناطق المحررة يختص بالتوحد أو تعليم النطق أو إعادة التأهيل للاضطرابات العقلية والنفسية، أما عن الأدوية الخاصة بهذا المرض يقول د. بسام يوجد الأدوية المنشطة للدماغ والفيتامينات والمهدئات النفسية وهي متوفرة نسبياً في الصيدليات.

الأستاذ محمد وهو معالج أطفال من ذوي اضطرابات النمو، متخصص في علم النفس يقول: ((لا يوجد أية مراكز دعم نفسي لأطفال التوحد في إدلب أو حتى عيادات خاصة رغم أن الحالات كثيرة)). إلى ذلك يقدر الأستاذ محمد أعداد الأطفال في مدينة كفر نبل والقرى المجاورة لها بأكثر من مئة طفل ولكن بدرجات متفاوتة منها ما يمكن استدراكه

جسدية أو خلقية ولكن تظهر المشكلة بالضعف بالتواصل مع الآخرين وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية لاحقة، وهو يميل للعزلة مع ظهور مشاكل في اللغة إن وجدت ومحدودية في فهم الأفكار ولكنه يختلف عن الأطفال المتخلفين عقلياً بأن البعض من المصابين بالتوحد لديهم قدرات ومهارات فائقة قد تبرز في المسائل الرياضية أو الرسم والموسيقى، مرض التوحد يعاني منه الآلاف في مختلف أنحاء العالم يصيب الأولاد بنسبة أربع مرات أكثر من البنات، يحتاج المريض إلى رعاية ومساندة مدى الحياة، يبدو الشخص المصاب به ظاهرياً طبيعياً كالأشخاص العاديين تماماً، نادراً ما يشخص مرض التوحد قبل ثلاث سنوات، أسبابه مشكلة بيولوجية وليست نفسية قد تكون الحرارة العالية المؤثرة أثناء الحمل أو أثناء الولادة مثل نقص الأكسجين (الولادة المتعسرة) مما يؤثر على

إدلب وريفها، ومع استمرار الأزمة وطول أمدها أصبح هؤلاء الأطفال ضحية جديدة من الضحايا الذين خلفتهم وراءها الحرب المدمرة. حسن يبلغ من العمر سبعة أعوام، لم تدرك والدته حقيقة حالته رغم تصرفاته الغريبة في سنواته القليلة الأولى، وهو نموذج عن الأطفال المصابين بالتوحد في مدينة كفر نبل.

في ريف إدلب الجنوبي ((عجز طبيب الأطفال في بداية الأمر عن تشخيص الحالة حتى فات الأوان، وأصبحت حالته مستعصية نوعاً ما)) بحسب ما تقول أم حسن وتضيف: (عندما اكتشفنا أنه مصاب بالتوحد كان حسن قد بلغ من العمر سنتين تقريباً، وأصبح بطيء الاستجابة للأطباء المختصين بهذا المرض في حلب ودمشق. ولدي كان بحاجة لعلاج مديد إلا أن ظروف الثورة وصعوبة التنقل بين المحافظات جعلت هذا الأمر مستحيلاً. حسن يعاني من مرضه لا حول له ولا قوة سوى العناية الخاصة منا نحن أهله

والعناية الإلهية

يعتبر التوحد من الإعاقات الصعبة التي تعرف علمياً بأنها خلل وظيفي في النمو الاجتماعي والإدراكي والتواصل مع الآخرين، والطفل يكون طبيعياً عند الولادة ولا تظهر لديه أية إعاقة





## علامات توحد في الطفولة المتأخرة



بوسائل بسيطة ومتاحة ومنها ما يحتاج لمراكز متخصصة بكل معنى الكلمة. يقوم الأستاذ محمد بتدريب وتأهيل مجموعة صغيرة من الأطفال المصابين بالتوحد في منزله الكائن في كفر نبل وبوسائل بسيطة، كما يوجد في قرية كنصفرة الأستاذ وسام الأحمد حائز على إجازة في التربية (إرشاد نفسي) لديه خبرة بمعالجة ذوي الاحتياجات الخاصة كان يعمل قبل الثورة في مركز متخصص في حلب، يعمل الأستاذ وسام على تأهيل الأطفال المصابين بالتوحد وأيضا ب (متلازمة دون). (ألمنغولين) بحيث يستطيعوا مستقبلا الاعتماد على أنفسهم والعمل مهنة بسيطة، المركز الذي يعمل فيه الأستاذ وسام عبارة عن منزل بدون ملجأ لأي منزل في القرية. يبدو أبو محمود شديد الاستياء عند الحديث عن حالة ولده المصاب بالتوحد ويقول: ((قبل الثورة كان باستطاعتي اصطحاب ولدي إلى المراكز المتخصصة بمرض التوحد في حلب ودمشق، كان الأمر سهلا علي أما اليوم لا أقدر على متابعة حالة ولدي بسبب عدم وجود أي مراكز خاصة بالدعم النفسي لأطفال التوحد في ريف إدلب ومن ناحية أخرى صعوبة التنقل بين المحافظات والتكلفة المرتفعة للسفر ناهيك عن غلاء الجلسات الخاصة والطويلة التي يحتاجها ولدي، كما أن فقدان الأمان جعلني أضع على جرحي ملح وأصمت رغم تراجع الحالة النفسية لطفلي)). مروة: اثنتا عشر عاما تقول: ((أخي مصاب بمرض التوحد، أنا أكبر وهمه يكبر معي لأنني أشعر بالمسؤولية تجاهه كما أمي وأي فهو يحتاج لرعاية خاصة ومراقبة دائمة، له تصرفات غريبة أصبحت مألوفة بالنسبة لي، هو يعيش معنا لكن له عالمه الخاص، يحب سماع الموسيقى ويحب أنواع محددة من الطعام، أتمنى أن تقام مراكز مختصة لهذا المرض تخفف عن أخي وعنا (هذه المعاناة)).

وعن موقف المؤسسات العامة والداعمة في المنطقة من هذا الموضوع أفاد الأستاذ رائد الفارس وهو مدير المكاتب الثورية في إدلب وريفها قائلا: ((لدينا استعداد كامل لدعم مراكز تأهيل الأطفال المصابين بالتوحد ونحن نعمل جادين في هذا المشروع)). أضاف الفارس أن هناك أحد المختصين النازحين والساكنين في كفر نبل يجمع المعلومات الخاصة بهذا المشروع .

والتي تسمى انتكاس طفولي زادت بسبب الخوف من أصوات القصف والإنفجارات وهذا ما زاد الأمر سوءا، أتمنى ألا تطول فترة انتظارنا لهذه المراكز.

نأمل أن تفتح أبواب الأمل لأطفالنا الذين يدفعون الثمن غالبا دونما ذنب، وأن ينظر لحالهم بعين الرأفة والشفقة، كما نرجو من الجهات المختصة والمنظمات المتخصصة والداعمة إقامة مراكز خاصة لأطفالنا المصابين بالتوحد لمعالجتهم والتخفيف عنهم وعن أسرهم المحطمة .

هذا كان آخر رجاء لأهالي بعض الأطفال المصابين بمرض التوحد في كفر نبل.

إخلاص الحمود

أنا ما زلت في طور البحث عن دعم جاد لهذه المراكز وإنشاء الله قريبا سيفتح مركز في كفر نبل وذلك لوجود أكثر من اثنان وأربعين حالة تم تسجيلها عند المختص حتى هذا الوقت. بهذا التصريح ختم الفارس حديثه. بدأ الأستاذ محمد أكثر تفاؤلا بموقف الأستاذ رائد متمنيا إنشاء مراكز في ريف إدلب وخاصة في كفر نبل لكثرة الأطفال المصابين بالتوحد لسوء حالاتهم مؤكدا أن الظروف الحالية ونتيجة للقصف المتواصل من الطيران والقذائف وغيرها زاد من سوء الحالة النفسية لديهم، وذلك نتيجة الخوف الشديد وعدم إدراكهم لما يحدث، كما أن حالات اضطرابات الطفولة

## سوريات يضيع مستقبلهن..... بزواج مبكر

الامتحانات التي أصبحت في المحافظة جعلت أهلي يمنعوني من متابعة الدراسة، وهأنا الآن متزوجة ولدي طفل إذا بكى لا أعرف ماذا أفعل له فأبكي معه» تبسم سلاف وتقول مؤكدة أنها دائماً بحاجة لمن يساعدها في تربية طفلها وتدبير أمور بيتها، فتستعين إما بوالدتها أو والدة زوجها من أجل ذلك .

أم أحمد حماة سلاف الستينية تقول: «كلنا نحن النساء تزوجنا في أعمار صغيرة وبعضهن تزوجن في سن الثانية عشرة والثالثة عشرة، واجهنا في البداية بعض الصعوبات ولكن بمساعدة ذويننا وأمهاتنا استطعنا التأقلم وتعلم الكثير من الأمور الحياتية والطبخ وتربية الأولاد» أم أحمد لا تجد مشكلة في زواج الفتاة المبكر، فهي تكبر وتتعلم كل شيء في بيت زوجها على حد تعبيرها.

من جهة أخرى ترى ثناء (٣٤ عاماً) الأخصائية في علم النفس أن «الزواج المبكر وعدم تعليم الفتيات هي ظاهرة منتشرة منذ زمن طويل خصوصاً بين سكان الأرياف، لكن هذه الظاهرة انتشرت بشكل أكبر بسبب أوضاع الحرب .

ونبهت ثناء إلى آثار هذه الظاهرة حيث: «يلزم الفتاة شعور بالقهر والإحباط واليأس وعدم الثقة بالنفس وفقدان الحرية الشخصية، وبالتالي تعيش الفتاة مستسلمة لواقع مرير تعيشه مغلوطة على أمرها» .

وبالنسبة لأسرتها التي ستكونها «فلن تكون الفتاة على دراية ومعرفة بكيفية التعامل مع زوجها وأهل زوجها ومع أولادها التي ستؤثر على مستوى تعليمهم» .

وأردفت ثناء قائلة: «بالنتيجة سوف تنشأ مشاكل اجتماعية وخلافات شخصية بين هذه الأطراف، لن تستطيع أن تبني مستقبلاً لها ولا لأسرتها بل في أحيان كثيرة ستكون عرضة للتهميش والاحتقار والتعدي والاستغلال» .

وتؤكد ثناء على أهمية التعليم بالنسبة للفتاة فهو سيساعدها على تأدية مهمتها كزوجة وأم ومربية أجيال ويجعلها متحضرة ومنتجة وقادرة على مواجهة التحديات.

بقلم: هادي المنصور

أم علاء (٤٠ عاماً) والدة رندة تشتكي وضع ابنتها قائلة «مسكينة ابنتي، أحبت الدراسة والتعليم لكن نتيجة ظروف الحرب وتدهور التعليم وقلة إمكانياتنا المادية تركت دراستها، ثم أحبت زوجها الذي كان في غاية اللطف معها وهاهي فقدته أيضاً وهي لا تزال صغيرة» وتضيف أم علاء أن الفتاة في مجتمعهم إما أن تدرس وتكمل تعليمها وأما أن تتزوج، سابقاً كن يكملن تعليمهن دون مشاكل، أما الآن معظمهن تركن الدراسة وتزوجن في أعمار مبكرة .

لينا (١٥ عاماً) فتاة من كفر نبل وزوجها من قرية جبالا القريبة من كفر نبل، تعيش مع زوجها في بيت العائلة (بيت أهل زوجها) وهي دائماً تذهب إلى أهلها طالبة الطلاق من زوجها بسبب معاملته ومعاملته أهله السيئة لها حيث تقول لينا «منذ البداية لم أكن راضية عن هذا الزواج، وأمام إصرار أهلي وإقناعي به تزوجت، وهاهم أهل زوجي يتسببون لي دائماً بالمشاكل والإزعاجات ولا يستطيع زوجي أن يشتري أو يستأجر بيتاً خاصاً بنا بسبب فقره وأوضاعه المادية الضعيفة» وقد حاولت لينا «جاهدة» التأقلم مع وضعها الجديد ومسايرة أهل زوجها ولكنها لم تستطع، وهاهي الآن تنتظر ورقة طلاقها عند أهلها وهي لا تزال في الخامسة عشرة من عمرها.

أبو محمد (٥٢ عاماً) والد لينا يقول «الفتاة في مجتمعنا تتزوج في عمر مبكر حتى قبل الثورة، كلما كانت الفتاة صغيرة، كلما كانت مرغوبة ويتقدم لخطبتها الكثيرين وما إن تصبح في سن العشرين حتى لا تجد من يخطبها إلا المسن أو المتزوج (الزوجة الثانية أو الثالثة).

سلاف (١٧ عاماً) من مدينة كفر نبل متزوجة منذ سنتين ولديها طفل عمره ثمانية أشهر، تقول سلاف: «كنت دائماً أحلم أن أكمل تعليمي وأصبح طبيبة أو مهندسة وكنت الأولى في مدرستي، ولكن خطورة تقديم

(جبل الزاوية، سوريا) رندة فتاة من بلدة البارة إحدى قرى جبل الزاوية، قتل زوجها بقصف الطائرة الحربية للبلدة، فعادت إلى بيت أهلها وقد أصبحت أرملة ولم تتجاوز السادسة عشرة من عمرها .

حال رندة هو حال الكثيرات من الفتيات اللواتي تركن تعليمهن نتيجة الأوضاع الأمنية المتدهورة وتزوجن وهن قاصرات لأسباب عديدة مادية واجتماعية، وبدأن يتحملن أعباء الحياة دون أدنى خبرة أو معرفة بكيفية التعامل مع هذه الأعباء.

تقول رندة محدثة عن مفارقات حياتها: «كنت طفلة في بيت أهلي، اهتمامي كله منصب على اللعب والمتعة واللباس ومشاهدة المسلسلات وسماع الأغاني الصاخبة وفجأة انتقلت إلى بيت زوجي وكان علي أن أتصرف كالكبار وأن أحسب لتصرفاتي ألف حساب» وتتابع رندة أنها لم تكذ تعتاد على حياتها الجديدة وتأقلم معها حتى جاءها خبر وفاة زوجها بالقصف، بينما هي حامل بالشهر الرابع ولم يمض على زواجها أكثر من ثمان أشهر.





## بطلة من واقع الثورة

ممارسات الكثيرين من حولها حتى أقرب الناس إليها الذين سعوا بكل الوسائل لإحباطها وانهايار معنوياتها ، كما وتعرض مركزها للسرقة والحرق والمداهمة، ومع ذلك استمرت ونجحت وأثبتت وجودها ، وكانت ملجأ لكثيرات من الأرامل والمحتاجات».

تشعر منى بالفخر لان هذه الجائزة هي نجاح لكل امرأة في سوريا ، وتنهى الرحال متمنية لها الاستمرارية والنجاح دائماً. أما عن مخرصة نائبة مديرة المكاتب النسائية فتقول: «إن العمل الذي بذلته الرحال قلما تستطيع فعله امرأة أخرى ، وضعت هدفاً إنسانياً أمامها وعملت على تحقيقه بكل ثقة وجدارة».

في حين تتحدث الطيبية ألاء العكل (٢٢عام) العاملة في المكتب الطبي قائلة: «إن هذه الجائزة تؤكد أن عمل غالبية كان أكثر من ممتاز ، فقد أتاحت فرصة لجميع نساء العالم للاقتداء بالرحال والعمل على أنفسهن وأن يعتمدن على ذاتهن بدلاً من انتظار من يعيلهن أو يتصدق عليهن». وتختتم الرحال حديثها بالقول: «كنت ومازلت وسأبقى أناضل دائماً لإظهار دور المرأة على كل المستويات الثقافية والفكرية والاجتماعية ، كما وسأسعى دائماً لإظهار مواهبها المدفونة والمكبوتة كما وسأعمل دائماً على أن تتحسن أحوالهن المادية وسط هذه الظروف الصعبة».

الصعيد الداخلي برفع بعض المعاناة عن النساء المتضررات ، أو على الصعيد الخارجي لما لها من سمعة حسنة وإيجابية لدى المؤسسات والمنظمات الخارجية ، والتي تقدر كل التقدير النقاط والمراكز التنموية الفاعلة في الحرب، وخاصة النسائية منها لأن النساء هن دائماً الأضعف والأكثر تأثراً نتيجة الحرب القائمة.

تشعر الرحال بالسعادة لحصولها على هذه الجائزة وتقول مؤكدة: «لقد أعطتنا هذه الجائزة حافزاً إضافياً نحو التقدم والنجاح وأشعرتنا أن هناك دائماً من يهتم بوضع المرأة ونشاط وعمل وفاعلية المرأة في المجتمع».

من جهة أخرى تنتقد الرحال المجتمع الذكوري الذي يعمل على تهيمش المرأة وإلغاء دورها الفاعل والهام ، وهذه النظرية بحسب وجهة نظر الرحال لا يمكن تعميمها لان هناك رجال حقيقيون يؤمنون بدور المرأة وبأنها نصف المجتمع ، وتعبّر عن ذلك قائلة: «هناك فئة أخرى كان لهم دور هام في استمرارية مراكزنا ، وذلك أنهم لم يخلوا بتقديم الدعم المادي والمعنوي ، ولا يخفى على احد دور أولئك في نجاحنا».

منى الموسى (٤١عام) مديرة تحرير مجلة مزايّا تعبّر عن رأيها بالجائزة الممنوحة لغالبة قائلة: «هي فعلاً تستحقها بكل جدارة ، لأنها عملت ، تعبّت ، وعانت من

حصلت غالبية الرجال (٤٠عام) من مدينة كفر نبل التابعة لمحافظة ادلب على جائزة المرأة البطلة الثقة من وكالة رويترز الإخبارية العالمية، حيث تم اختيارها من بين (٤٠٠) مرشحة، ينتمين إلى ١٨٦ دولة.

غالبية الرجال امرأة ألغت ذاتها من أجل غيرها ، حملت على عاتقها هموم ومعاناة النساء اللواتي كن الفئة الأكثر تضرراً من الحرب الدائرة في سوريا ، رفعت شعار مركزها «لم أعد عبثاً...أصبحت سنداً»، وعملت على تحقيق هذا الشعار متحدية أصعب الظروف ، وسط مجتمع متحفظ وأمام عادات وتقاليد وقفت دائماً في وجه تقدم المرأة ، كما وحالت دائماً دون تحقيق أهدافها ومساهماتها الفاعلة .

تقول غالبية : «لا أعرف كيف تم اختياري وفوزي بالجائزة ، ولكن الذي أعرفه أن هذه الجائزة لا تمثلني أنا وحدي ، وإنما تمثل جميع النساء المناضلات اللواتي خرجن رغم القصف والطيران المستمر ليساعدن في تأمين متطلبات أولادهن وبيوتهن محققات بذلك ذاتهن ومعتمدات على أنفسهن».

هذه الجائزة بحسب الرحال قد ألقت الضوء على نشاطات النساء فقد أصبح لدى جميع الفئات في الداخل رغبة لمعرفة ماهية هذه المراكز النسائية ، ومدى تحقيقها لأهدافها وإنجازاتها الإنسانية ، كما وأصبح لديهم حب المشاركة ومساعدة هذه المراكز الفاعلة لما لها من أهمية سواء على



## النساء هن الشريحة الأكبر التي تتعرض للاكتئاب في كفر نبل وما حولها

**ما هو الاكتئاب :**

كثيراً ما نسمع بهذه الكلمة تتردد بين الناس فما هو هذا المرض.

الاكتئاب هو مرض نفسي من أعراضه الشعور بالقلق والحزن ، والتشاؤم ، والذنب مع انعدام وجود هدف للحياة ، مما يجعل الفرد يفقد الواقع ووجود هدف لحياته . وقد باتت الثورة السورية وظروفها بيئة ملائمة ليعيش فيها مرض الاكتئاب ويضرب جذوره وخاصة بين النساء الشريحة التي هي محكومة بسلطة متحكمة أقوى تفتقد تلك السلطة أيضاً لمقومات الحياة السعيدة بسبب الظروف الحالية ولا تملك حيلة لفعل أي شيء تجاه الوضع الصعب على جميع الأصعدة في أغلب الأحيان .

تجلس ناهد (٣٥عام) من كفر نبل بمفردها في غرفةٍ وحيدة وهي تحديق إحدى زوايا الغرفة متجاهلة أي نداءٍ لها أو حديث معها لا تستطيع حبس عبرات يتساقطن من عينيها أحياناً . ليست هذه المرة الوحيدة التي تصاب فيها ناهد بهذه الحالة فقد اعتادت عائلتها أن تراها بهذه الحالة عدة مرات.

تقول ناهد: « فجأةً أجد نفسي بين هموم كثيرة أولها همٌ ولدي الذي يقبع في السجن منذ ثلاث سنوات بدون ذنب ولا أعرف عنه شيئاً ومن ناحية أخرى هم مصروفنا الذي أصبح باهظاً مع غلاء الدولار وما تبعه من غلاء الأسعار مما يطربني أن أحرم نفسي وعائلتي من أشياء كثيرة وأيضاً يؤلمني ما حلّ ببلدي الذي كان في أحسن حال سابقاً ، ومشاهد القتل التي تتكرر كل يوم والدمار ذلك كله جعلني أشعر بزهة في الدنيا وعدم رغبتني فيها والتشاؤم سيما وأنه لا تلوح أي بوادر حلٍ لأزمة بلادنا في الأفق .

يبين الأخصائي النفسي عبد المعين (٥٠عام) أن النساء هنّ العنصر الأكثر تضرراً في هذه الثورة وهنّ الجهة التي تتلقى الصفعات

النفسية العاطفية بجميع أشكالها وهذا ما يؤثر عليهن سلباً وعلى صحتهن النفسية لأن المرأة عاطفية بطبيعتها وتفكيرها أصلاً مما يجعل التأثير عليها أعمق وأقوى .

**وقد صنف علماء النفس أعراض الاكتئاب الظاهرية ومنها :**

الأرق والنوم المفرط والتعب وقلة الطاقة ، وأحياناً تصاحبها أوجاع وآلام إما في الرأس أو الأطراف أو الظهر ، ومشاكل الهضم وغيرها من الأمراض التي لا تستجيب للعلاج التقليدي .

**وغالباً ما تكون أسبابه التالية :**

-التوتر الانفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية مثل (موت عزيز أو طلاق).

-الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية وهنا يبرز دور الصداقة في التخفيف من مرض الاكتئاب فالصداقة الحقيقية التي تعوض ما يفقده الإنسان من المساندة العاطفية من أطراف أخرى.

-الصراعات اللاشعورية .  
-الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق .

-ضعف الأنثى أي ضعف الاهتمام بمصلحة الذات واتهامها والشعور بالذنب الذي لا يغتفر بالنسبة لسلوك سابق.

-الوحدة والعنوسة وسن القعود (أي سن اليأس) والشيخوخة والتقاعد .  
-التربية الخاطئة.

-أحداث حياتية صعبة مثل الصعوبات المادية وضغوطات العمل ومشاكل العلاقات الشخصية و الانفعال وفقدان الأعراف وبعض الأمراض الجسدية التي تسبب أمراض نفسية.

-بعض العلاجات الطبية من الأدوية المعروفة قد تسبب الكآبة مثل العقار المعالج لالتهاب الكبد C وبعض العقاقير المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم .  
على أي حال يصرح بعض الأطباء النفسيين

بأن الاكتئاب لا بد له من استعداد نفسي عند الشخص وليس من المفروض أن تلك الأسباب تسبب الاكتئاب عند الشخص إلا إذا كان لديه استعداد نفسي أو حتى وراثي يتعلق بوراثة طباع معينة ولكن لا بد من التصنيف فالالاكتئاب الذي يلاحظ بين شريحة كبيرة من نساء المنطقة هو لم يصل لحد الاكتئاب النفسي الصعب أو الاكتئاب السريري بل هو في أغلبه حالياً اكتئاب بتغير المزاج و مزاجي كردة فعل لإحداث صعبة ومشاكل كبيرة تراكمت حالياً في مجتمعنا خلال السنتين الماضيتين بشكل خاص ولكن المشكلة هي في استمرار هذا المرض وعدم محاولة علاجه سوف يؤدي لتفاقمه ولوصوله لحالات الاكتئاب الحاد والمزمن وعندها يصعب علاجه.

تعيش منال (٥٠عام) في غرفة مستقلة لدى أهلها بعد طلاقها منذ عشرين سنة من زوجها نادراً ما تكلم أحداً ما أو تلتفت إليه تتفوه أحياناً ببعض الكلمات الغير مفهومة لفترة وبعدها تصمت نظرة عينيها غير محددة ولا مفهومة تطلقها مرة وتحرفها مرة أخرى .

تقول والدتها: « لقد ذهبنا بها إلى الطبيب ولكن للأسف بعد مدة من مرضها الذي استمر عدة سنوات قبل أن يخطر ببالنا عرضها على الطبيب وعندها قال لنا الطبيب بأن تأخركم عليها جعل المرض غير قابل للعلاج حالياً لأنه استفحل بها».

لا نستطيع أن ننتظر على بعض الحالات من الاكتئاب التي يصاب بها بعض الأفراد في مجتمعنا لتصبح مثل حالة منال غير قابلة للعلاج لذلك سوف نتعرف على بعض طرق العلاج التي اقترحها الأطباء النفسيين ومن المهم جداً أن نعلم أنه ليس هناك في الحياة حلول فورية للمشاكل فحل المشاكل يستغرق وقتاً وطاقة وجهد في العلاج لا ينبغي أن ننظر للعقل والنفس والبدن كعناصر منفصلة عن بعضها حين نحاول



حل المشكلة بل يجب أن ننظر لها كوحدة واحدة فلا يمكن معالجة الجسد أو العقل بعيداً عن علاج الروح و النفس.

### وأهم طرق العلاج ومراحلها:

العلاج الذاتي:

حيث أثبتت إحدى البحوث العلمية مؤخراً أن الابتسامة تؤثر على الشرايين التي تغذي المخ فيزداد تدفقاً إليه مما يبعث في النفس الهدوء والإحساس بالبهجة والسرور.

كما أظهرت إحدى الدراسات التي نشرت مؤخراً أيضاً أن الصداقة تحميك من الاكتئاب كما أن الأصدقاء يساعدون أيضاً في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويعملون على تعزيز نظام المناعة في الجسم.

فالأصدقاء يشكلون حماية من الإجهاد والاكتئاب ، ويوصي الأطباء النفسانيون في هذا بمخالطة من لهم مشاكل نفسية وتغلبوا عليها فقد يكون من المفيد أن تلتقي مع آخرين يعانون من الاكتئاب قد يساعد هذا على إزالة مشاعر الانعزال وفي نفس الوقت تريك كيف تمكن الآخرون من التغلب على مصاعبهم كما يعتبر شغل الوقت وملئه بالعمل عامل آخر للتغلب على الاكتئاب لأنه يجعل الإنسان يشعر بقيمه لذاته وبأهميته بالمجتمع.

أيضاً أكثر ما يحتاج إليه المصابون بالاكتئاب هو شخص يقوم برعايتهم ، والمديح هو أكثر فاعليه من الانتقاد بإمكانك أن تذكرهم بأنه من الممكن أن يقوموا بأشياء لتحسين موقفهم لكن بعناية ولطف حتى يكون لك تأثير أكبر بهم.

أما العقاقير فإنها لا تعالج الاكتئاب لكنها بلا شك تخفف من الأعراض لنتمكن بالقيام بشيء ما للتعامل مع الاكتئاب النفسي.

مضادات الاكتئاب:

لا تنجح مع كل شخص وتسبب أعراضاً جانبية غير مرغوبة وعادة ما يستغرق الأمر بين أسبوعين إلى أربعة قبل أن يأخذ الدواء مفعوله وبعض مضادات الاكتئاب قد تكون خطيرة عند استعمالها مع العقاقير أخرى وقد تعاني من آثار انسحاب العقار عندما تتوقف عن تعاطيها.

والأمراض النفسية بأكملها يمكن أن تعالج بقراءة القرآن وذكر الله يقول تعالى (( ألا

بذكر الله تطمئن القلوب)) لأن قراءة القرآن تشعر الإنسان بالراحة النفسية والاستقرار وفي حديث ابن عباس عن الرسول صل الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب : « لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض رب العرش الكريم». وعن أبي هريرة أن النبي صل الله عليه وسلم إذا هممه أمر رفع طرفه إلى السماء وقال: « سبحان الله العظيم». بالإضافة للمحافظة على الصلوات الخمس.

ومن الأغذية المذكورة عن الرسول الكريم والتي تساهم في تقليل الشعور بالحزن هو الشعير ، الشعير ليس كما هو حباً بل هو طحين الشعير الذي يطبخ حساء مع الحليب ويدعى التلبينة.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم: «إنه ليرتو فؤاد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسروا إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها». ومعنى يرتو : ليشده ويقويه , يسرو : يكشف ويزيل.

وقد أكتشف العلماء أن الشعير يوجد فيه

مادة توقف تدفق ماده غريبة من الدماغ إلى الدم وهي تسبب الاكتئاب والحزن وأعراضه وهذا من خلال دراسة أوروبية أجريت مؤخراً على الشعير.

سلوى (50عام) مدرسة في إحدى مدارس كفر نبل تقول: « ما يهمني من الموضوع هو التخفيف من هذا المرض وغيره من الأمراض النفسية بأي طريقة لأنه مرض يدمر المجتمع ويساهم في تأخره إذا تفشى فيه».

الدكتور أحمد (60عام) يصرح بأنه قد مرت عليه الكثير من حالات الأمراض النفسية ومن ضمنها الاكتئاب وليس لديه إحصائية معينة سوى أن أكثر الحالات كانت تأتيه من النساء ممن فاتهن قطار الزواج أو ممن فقدن أشخاصاً عزيزين على أنفسهن ,ونسبة تلك الأمراض زادت بعد الثورة بشكل ملحوظ .

أخيراً المدرسة سلوى تقول: «ليس من المفروض إذا تدمرت بلادنا أن تتدمر نفسيتنا أيضاً فنحن بحاجة لهذه النفوس لبناء الوطن».

### بقلم: مها رباح



## جريمة هزت أرجاء كفر نبل



الشهيد رجب أحمد الحناك

لم يكن يخطر في بال الوالدين الذين قصدوا المملكة السعودية لأداء فريضة الحج بأنهم سيعودون ليجدوا أبנם الشاب قد اغتيل بجريمة سرقة هزت أرجاء المدينة الآمنة .

الشاب فارس البيوش (٣١عام) من مدينة كفر نبل خريج جامعة حلب- كلية التربية ولديه محل لبيع المصاغ الذهبية يقصده بعد انتهاءه من عمله في المدرسة تعرض هذا الشاب لعملية سرقة كبيرة لكل ما يملكه من مصاغ ذهبية على يد عصابة ملثمة لم تكتفي بسرقة وإنما قامت بقتله مع شريكه رجب أحمد الحناك بكل دم بارد وفي عقر داره.

هذه الجريمة كان لها وقع كبير في نفوس الأهالي خاصة وأنها إحدى الجرائم الكبيرة التي لم تعتاد المدينة على مثلها يوماً ، ويبقى السؤال : ما الذي دفع أولئك المجرمون لكل هذه الجرأة؟ لاشك أن غياب العامل الأمني إضافة لوجود الحرب الدائرة هي من تركت تداعياتها السلبية على الوضع الأمني في المدينة ، ورغم ذلك نحن نتعرض لهذه الحالة من انعدام الأمن والأمان على مدى أربع سنين الثورة ، و لم تطاوع أحد أهالي المدينة نفسه رغم فقره و غياب النظام أن يقوم بمثل هذه الجريمة لأن ديننا و إسلامنا يبقى أقوى من كل شيء و يردع الذين دائماً من تسول له نفسه بالقيام بمثل هذه الجريمة الشنعاء ، وخاصة وأن المغدورين لهما عوائل و أطفال .

يقول الشيخ عبد الله والد فارس «أحتسب ولدي من الشهداء بإذن الله ولا شك أن من يقتل سوف يُقتل لقوله تعالى « وبشر القاتل بالقتل و لو بعد حين » صدق الله العظيم ، و يضيف بأنه مؤمن بقضاء الله وقدره و لله ما أعطى و لله ما أخذ » .

في حين كانت الأم منهارة لوفاة ابنها الذي تشهد له المدينة بحسن أخلاقه فتقول باكية « ليتني أستطيع الصبر على فراق ولدي فارس الذي رحل تاركاً جرحاً كبيراً في قلبي هيهات أن يندمل ، ودائماً أحمد الله الذي لا يحمد على مكروه سواه ، و



الشهيد فارس عبد الله البيوش

أدعوه تعالى أن يكشف هؤلاء المجرمين و أن يلحقوا جزاءهم ليكونوا عبرة لمن يعتبر .»

إحدى الفصائل الثورية في كفر نبل تولت هذه القضية و هي عازمة على كشف الفاعلين مهما كلفهم ذلك ، أما عما وصلت إليه تحقيقاتهم فهم الآن قد ألقوا القبض على أكثر من أربعين شاباً مشتبهاً بهم و التحقيقات جارية على قدم و ساق بحسب ما صرح به أحد عناصر هذا الفصيل .

كان للأهالي آراء كثيرة حول هذه الجريمة البشعة ، وحول هذا الموضوع تحدث إحدى جارات فارس وتدعى أم محمد قائلةً « أصبحنا نشعر و كأننا في غابة القوي ينقض على الضعيف ، لم نعد نأمن على أنفسنا أو بيوتنا أو أموالنا أو محالنا التجارية » و تؤكد أم محمد أن هذه الجريمة انضمت لجرائم النظام لأنه هو من أوصل البلاد لما وصلت إليه عندما رفض التخلي عن السلطة ، كما وتشير بأن عدد من الأهالي لم ينزح من القصف والدمار و إنما نزح من هذه الجرائم التي أدت لانعدام الأمان كلياً .

من جهة أخرى يتحدث أبو أحمد أحد جيران فارس أيضاً قائلاً «نحن صامدون ، رغم كل شيء صامدون ، وفي النهاية لا يصح إلا الصحيح و سينتصر الحق على الباطل مهما جرى و مهما كانت الأسباب لأن الله يهمل ولكنه أبداً لا يهمل».

بقلم: علا



## الفتاة نور والعلم المحظور

أنظروا كيف الفضاءة..كسروا باب الحمام  
خاب عرسه أبو سعيد..فنور وجهه لا تريد..  
قطعت منها الوريد..وهي ترقد بسلام  
الطفلة البريئة ماتت..من ظلم القري عانت..  
عافت الدنيا وهانت..وأعذروني يا كرام  
بقلم: مشيرة الحميد

باعوا العروس..والعقد أسمه «زوجوها»  
اليوم هو الزفاف..بالحي قد يعلو الهتاف..  
والطعام وذبح الخراف..والعروس يجهزوها  
عروسنا في الحمام..والحفلة تجري تمام..مثل  
ذئاب لئام..كانوا هناك ينتظرون  
تأخرت نور ساعة..ما الحكاية يا جماعة!!

سأحكي لكم يا سادتي حكاية , هي من فن  
الرواية وليس لي بها غاية .. سوى إيصال  
الكلام  
قصتي هذه عن طفلة .. هي في الذكاء  
شعلة .. بسيطة حلوة وسهلة..ظاهرة مثل  
الحمام

وجهها بدر البدر.. حديثنا عنها يدور..  
هذه الطفلة نور .. فاسمعوني باحترام  
في مدرستها شاطرة.. وفي الأعمال ماهرة..لبقة  
الحديث باهرة.. كلما تعمل تمام

هذه البنت الأدبية..ذاقت أياماً عصيبة..  
تحلم لو صارت طبيبة.. وأن تحيا في سلام  
صارت البنت طيبة..حلوة المظهر بهية..  
وهي ليست كالبقية..عندها إخوة لئام

مرة يوم الخميس..جاء أخوها أنيس..صاح  
بالصوت التعيس..يكفي يا نور ما كان  
لم تفهم نور المقصود..إلى أن حكا محمود..في

ذلك اليوم المشهود..يا نور آن الأوان  
صاحت ما بال القضية..لم كل هذه  
العصيبة..أكلكم ضد بنية ؟!! أخبروني يا

إخوان  
قالوا خلصت الدراسة..علمت بفضل  
الفراسة..هي قد جرّت للتعاسة..وقد حاربها

الزمان  
لما احتجت ضربوها..دون ذنب عذبوها..  
ليتهم لو وأدوها..منذ غابر الزمان

قال أخ علموها..شغل البيت وأفهموها..  
وإن شئتم زوجوها..ملعون هم البنات  
عاشت نور أسيره... بين أهلها كالحقيرة..

هذه البنت الأسيرة..حرمت حلو الحياة  
جاءت أمها بثوب جديد..ماذا أيا أم..أهو  
العيد؟؟..يا نور جاء أبو سعيد..ليعمل لنا

زيارة  
أحسّت نور بالخوف..وما همي أنا  
بالضيوف..يالله للمسا منشوف ..ونعرف ما

هي العبارة  
جاء أبو سعيد خاطب..يد الحلوة نور  
طالب..بالزواج منها راغب..وهدية الأخ سيارة

أبو سعيد بالخمسين..أصلح الرأس سمين..  
متزوج من اثنتين..عقله مثل الحجارة  
إنه سحر الفلوس..تاه ضعاف النفوس..إخوة

إخوة



# الريجيم ايجابياته وسلبياته

## وكيفية تطبيقه دون مشاكل صحية

أن تكون موثوقة ومضمونة .  
٤- مسموح بتناول الخيار والخس بين الوجبات بشرط تناول نوع واحد ويكون ذلك قبل تناول الوجبة مدة ساعتين .  
٥- يجب تناول الأعشاب المسهلة ومحاربة الإمساك قدر الإمكان.  
٦- يجب التعود خلال الريجيم وبعده على تناول الطعام ببطء فهو الحل الأمثل للشعور بالشبع السريع.  
٧- يجب أيضاً ممارسة التمارين الرياضية وبشكل عام يجب زيادة الحركة قدر المستطاع فكل حركة يقوم بها الجسم تحرق سعرات حرارية أنت في غنى عنها .  
بعض أنواع الريجيم الصحية التي يوصى باتباعها:

ريجيم الليمون والكمون:  
ملعقة صغيرة من بذور الكمون مع كوب من الماء وحبّة ليمون يغلى مقدار الماء المذكور ويضاف إليه الكمون والليمون بعد تقطيعه كما هو بقشوره وبذوره إلى شرائح صغيرة ويبرد مدة ٨ ساعات ويصفى ويأخذ كوب منه قبل الوجبة بساعة ويجب مراعاة عدم تناول العشاء والاستعاضة عنه بالفواكه والخضار والابتعاد عن المشروبات الغازية والسكر والتقليل من النشويات (الخبز-الأرز) واستبدالها بالخبز والأرز الأسمر.  
ريجيم شراب الزنجبيل مع الليمون:  
مشروب صباحي مثالي لخسارة الوزن يجب شربه على الريق قبل الفطور بساعة لتعزيز حرق الدهون في الجسم حيث نقوم بنقع شرائح من الليمون والزنجبيل في الماء الساخن لمدة ربع ساعة يرش عليها القليل من القرفة ويشرب بارداً.

ريجيم قشور الليمون:  
يقشر كيلو غرام من الليمون وتغلي القشور مع نصف لتر من المياه ويعصر الليمون ويضاف إليه الماء المغلي مسبقاً مع القشور ويجب الاحتفاظ بالمزيج بالبراد.

أيضاً بالإضافة لذلك فإن للخل الطبيعي فوائد كثيرة في إنقاص الوزن وإذابة الشحوم من داخل الجسم ، ويستخدم عن طريق وضعه في أطباق السلالة أو بشرب كمية منه ممددة بالماء بعد وجبة غداء دسمة لكسر الدهون والشحوم الموجودة فيها وفي داخل الجسم وتكون بخلط ملعقتين من الخل مع كوب ماء فاتر.

يجب التنويه إلى عدم شرب الخل إلا بعد تخفيف تركيزه بقدر كاف من الماء وكذلك شربه إلا بعد الأكل لتفادي أي آثار غير مستحبة أو تقرح في المعدة.

من الانترنت

من الآثار الجانبية الخطيرة و قبل أن تفكري في استخدامها تعرّفي على مفعولها وأضرارها.  
تحتوي هذه الأقراص على العديد من المواد التي تساعد على إنقاص الوزن ، وتختلف طرق عمل هذه الأقراص فبعضها يعمل على تثبيط الشهية بينما تعمل الأنواع الأخرى على منع امتصاص الدهون في الجسم.  
سواء كانت أقراص انقاص الوزن فعالة أو غير فعالة فقد يصحبها بعض الأعراض الجانبية ومن أشهر هذه الأعراض التي قد تتعرضين لها:

١- زيادة معدل ضربات القلب.  
٢- زيادة في ضغط الدم.  
٣- الأرق والعصبية.  
٤- صداع، دوار، ضعف عام وغيرها من الأعراض حيث تختلف الأعراض السابقة بحسب نوع الأقراص المستخدمة.  
ويجب مراعاة أن هذه الأقراص توصف لفترات قصيرة ومتقطعة لذلك عند استخدامها لفترات أطول من المدة المحددة تسبب العديد من الأعراض الجانبية الضارة.  
لكن حين نقول أن لهذه الأقراص أضرار جانبية ، فهذا لا يعني أنها لا تصلح للاستخدام تماماً حيث تعتبر هذه الأقراص وسيلة مناسبة لمن تعاني من سمنة مفرطة مع مشاكل صحية مرتبطة بهذه السمنة كالسكري ومرض ارتفاع ضغط الدم تعتبر هذه الأقراص وسيلة فعالة بالنسبة لهن.

ويراعى استشارة الطبيب قبل البدء في تناول أقراص إنقاص الوزن لأنه الوحيد القادر على إعطاء الأقراص المناسبة والأكثر أماناً.

حاولي الابتعاد عن استخدام الأقراص التي تباع دون وصفة طبية فهي قد تتسبب في مشاكل صحية كثيرة. تذكرتي دائماً أن اعتماد نظام غذائي صحي مع ممارسة الرياضة هو أفضل طريقة للحصول على الوزن المثالي .

هناك بعض التعليمات الهامة والتي يجب أخذها في عين الاعتبار قبل التفكير باتباع أي حمية غذائية أو ريجيم :

١- يجب شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء بشكل يومي.  
٢- غير مسموح بتناول المشروبات الغازية حتى الدايت منها فغالبيتها تكون منتجات تجارية وتؤثر سلباً على الريجيم.

٣- مسموح خلال فترة اتباع الريجيم بتناول الشاي الأخضر والقهوة والأعشاب لكن دون إضافة سكر ، ويمكن استخدام بدائل السكر المعدة للريجيم بشرط

حذرت بعض الدراسات العلمية من إتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن تكون قاسية وطويلة الأمد. مؤكدة أن هذا الأمر يسبب الشعور بالملل للسلوك العدواني والإصابة ببعض الأضرار الصحية التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث أمراض خطيرة.  
إن إتباع أسلوب قاسي لإنقاص الوزن يؤدي إلى الإقلال من إفراز الهرمون المرتبط بالراحة النفسية مما يؤدي إلى العدوانية والغضب بل والتحول إلى الشرهية في تناول الحلويات والنشويات.

ويحذر أيضاً من إتباع أنظمة معينة من الريجيم لما لها من آثار سلبية سيئة على صحة الإنسان ومنها:  
١- الريجيم الذي يعتمد على البروتينات بكمية كبيرة والذي يؤدي إلى الإقلال من هرمون الأدرينالين مما يزيد من حدوث الاضطراب والشعور بالضيق.  
٢- ريجيم النشويات والذي يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري.

٣- ريجيم السوائل والذي يعتمد على شرب كميات كبيرة من العصائر والمياه دون تناول أي أغذية وهذا النوع يتسبب في هبوط مفاجئ للكلية.  
ومن المظاهر المؤسفة أيضاً انتشار أنواع كثيرة من الأعشاب والمكملات الغذائية مجهولة المصدر ، وكذلك من العادات السيئة تقليد الآخرين في تناول الأدوية دون اللجوء إلى الطبيب ، فمثلاً هناك أسباب مرضية للإصابة بالسمنة المفرطة منها الخمول في إفراز الغدة الدرقية ، وهنا يعطي الطبيب المعالج علاجاً مكماً لهذا الهرمون إلى جانب البرنامج الغذائي المتبع لإنقاص الوزن.

يقول أحد الأطباء : « أنه يجب اتباع نظام غذائي سليم يخفض معدلات الوزن الزائد ، وفي ذات الوقت لا يتعارض مع صحة الإنسان ولا بد من إجراء تحاليل كاملة لمكونات الجسم ومعدلات الحرق إلى جانب إجراء البيان لمستوى السكر في الدم والضغط، والأملاح ، وذلك لوضع نظام غذائي مناسب للحالة الصحية» .  
ويوضح الطبيب أن معدل تخفيض الوزن السليم يكون بمعدل كيلو وربع إلى الكيلو ونصف الكيلو أسبوعياً، بما يقارب (٦) كيلو في الشهر تقريباً ، ومن المؤسف أن النساء يتبعن طرقاً خاطئة في إنقاص أوزانهن ، فالمرأة دوماً ما تركز انتباهها على الميزان وتخفيض الوزن بشكل سريع معتقدة أنها عندما تصل للوزن الذي ترغبه ستعود إلى طبيعتها في معدلات الطعام و فلا بد من إدراك أن الحفاظ على وزن ملائم أمر طويل الأجل مرتبط بنمط الحياة. هناك طرق عديدة ومنتجات لإنقاص الوزن ومن أشهر هذه المنتجات التجارية في مجال إنقاص الوزن نجد أقراص الحمية، ولكن هذه الأقراص لها العديد



## عروق التين

إلى عبد العزيز الموسى  
عبد الرحمن الإبراهيم

أضمك، والقصيدة في عيوني  
تخبي عنك بيتاً لا يُخبا  
تفتش للقوافي عن رصيف  
وصدرك بالسفائن قد تعباً  
أنخت عواطفي بصفافٍ ضلع  
لأطفي باضطرام القلب، قلباً  
على كتفك ينزفني شرابي  
وصمتك كالهوى، في الروح، هباً  
أسيل من المحاجر حين كانت  
يداك تلمني لأعود صلباً  
يشب بأنفك الأموي سيف  
فتجفل عن سما عينيك سحبا  
بوجهك من بني مروان طعم  
تعب الخيل من معناه عباً  
أيا «عبد العزيز».. بأي كبر  
غدوت معزياً وغدوت أباً!  
لقد ظن الجبان، بذاتٍ غدر،  
بأنك واحد، فبدوت شعباً  
عروق التين في كفك تكفي  
ليصبح يابس الآمال خصباً  
سقيت عقولنا عقلاً ففاضت  
بُعِدَ العقم، فاكهه و أبناً  
وطيبك بعدما أغرى الرزايا  
لغيرك قلماً يسكن دربا  
صحت شجونها وغدوت بيتاً  
وفصلت الشغاف لهن ثوبا  
تدلل مضاها بسمو بدر  
يشكل من شجون الليل صحبا  
«محمّد»... للحياة مضي سعيداً  
ونحن بموتنا نجتز كرباً  
راه الله أعذب من يسوي  
بخوخ جراحه الفردوس عذبا  
عن الأولاد لم يذهب بعيداً  
لأنك منهم تزداد قرباً  
وأهداك الشباب، وكنت جداً  
لترجع بالذي أهداك أباً  
كما قبل الرحيل نبت حباً  
ستنبت بعده شوقاً وحباً  
وكونك تكتسي جبلاً عصياً  
«محمّد» في «معاذ» قد تخباً

## كي لا ننساهم



الشهيد: محمود موسى تعتاع.

مواليد كفر نبل ١٩٦٨ متزوج ولديه بنت وثلاث  
أولاد استشهد في ٢٠١٢/٨/٢٨ بقصف طائرات النظام  
الأسدي ساحة الحرية بمدينة كفر نبل بعد تحرير  
المدينة .



الشهيد: محمد عبد العزيز الموسى.

مواليد كفر نبل ١٩٧٨ متزوج ولديه ثلاثة أطفال  
استشهد في ٢٠١٢/٨/٢٨ أيضاً بقصف طائرات النظام  
الأسدي ساحة الحرية بمدينة كفر نبل بعد تحرير  
المدينة.

باسم كادر المجلة وأهالي كفر نبل الرحمة للشهداء، وأسكنهم الله  
فسيح جناته.... لن ننساهم



## مسابقة مزايا

- ١- ما المقصود بالهماز واللاماز؟
- ٢- ما هي السورة التي كانت سبباً في إسلام عمر بن الخطاب رضي الله عنه؟
- ٣- على من يطلق المصدود؟

مسابقة مزايا (ألغاز و أسئلة):

مسابقة شهرية يمكن المشاركة بها عن طريق الإجابة على الأسئلة الثلاثة الموجودة تعتمد على القرعة ، سيتم اختيار ثلاث فائزين ، وستوزع الجوائز على النحو التالي:  
 الفائز الأول مبلغ (١٥٠٠) ل.س - الفائز الثاني مبلغ (١٠٠٠) ل.س - الفائز الثالث مبلغ (٥٠٠) ل.س  
 تتم المشاركة عن طريق وضع الإجابات بالصناديق الموجودة في مراكز مزايا في (كفر نبل- معرة النعمان- احسم- معرة حرمة- جبالا) وحظ جيد للجميع.....

### اسماء الرابحين:

- ١- هيفاء أحمد بركات
  - ٢- وفاء أحمد على المصري.
  - ٣- أسماء برق
- استلام الجوائز من مجلة مزايا في مكتب المرأة

### حل مسابقة العدد السابق :

- ١- امرأة حامل وتحمل طفلها
- ٢- آدم - حواء - كبش إبراهيم عليه السلام - الغراب - ناقة صالح عليه السلام - افعى موسى عليه السلام الطير الذي خلقه عيسى عليه السلام بإذن الله
- ٣- عصى موسى عليه السلام



## الكلمات المتقاطعة

أفقي:

- ١- امرأة حكمت مصر /٨٠/ يوماً بعد وفاة زوجها , سائل لالون له ولا رائحة .
- ٢- إمام أهل السنة .
- ٣- أطيع والدي , بناء مرتفع ينطلق من أعلاه نور قوي دائم الإشعاع تهدي به السفن والطائرات (معكوسة) .
- ٤- من الأحرف (معكوسة) , ضمير منفصل , جرى (معكوسة) .
- ٥- صاحب اللوحة الفنية (عباد الشمس) , أحرف من (علي) .
- ٦- نبات ينبت في البلاد الحارة ويطيب به الطعام , جمع سفينة , متشابهاً .
- ٧- في الفم , يستخدم للكتابة عليه (معكوس) , اسم الفاعل من (سرد) .
- ٨- جاء , ينتشر , أعطي رأيي .
- ٩- رسام إسباني شهير , مملكة أثرية مشهورة .
- ١٠- أبر بوعدي .
- ١١- متشابهاً , اسم علم (معكوس) , يُكبر .
- ١٢- معارض سوري علوي , متشابهاً .

عمودي:

- ١- عملة اليهود في فلسطين , ظهر (معكوسة) , أحد الوالدين .
- ٢- أصغر دولة في العالم .
- ٣- رتبة عسكرية , عاصمة آسيوية .
- ٤- تود , متشابهاً , وشاح (معكوس) .
- ٥- شاعر جاهلي لقب بذي القروح , بحر .
- ٦- أشار (معكوسة) , متشابهاً , (الأعور) مبعثرة .

٧- حيوان قطبي , الاسم القديم للجزائر , فوبيا وفزع (معكوسة).

٨- مفرد رنات , من الأسماء الخمسة (معكوسة) , اسم مؤنث

٩- ارتفاع درجة الحرارة , صحابية فقدت أولادها وزوجها وصبرت , نعم بالاجنبية .

١٠- غاية وهدف , قائد حبشي أراد هدم الكعبة .

١١- القائل :لاتقل أصلي وفصلي أبداً ... إنما أصل الفتى ماقد حصل خاصتي .

١٢- مؤلف كتاب مروج الذهب , واضح .

إعداد : رضا العبودي

|    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ١٢ | ١١ | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |    |
| م  | ا  | ر  |   | ي | ر | و | ك | ي | ر | ا | م | ١  |
| و  | ف  |    | ر | ي | ف | س |   | ا | ا | ي | ر | ٢  |
| س  | ل  | ج  |   | ي | ا |   |   | ا | و |   | و | ٣  |
| ا  | ا  |    | غ | ر | ق | ا | ا |   | س | ل | ا | ٤  |
| ب  | ط  | ر  | ا | ن |   | د |   | ح | ا | و | ن | ٥  |
| ن  | و  | ي  | ل |   | ل |   | ل | ا | ل | ا | ب | ٦  |
| ن  | ن  |    | ي | ن | ا | ب | ق | ر | ا | ز | ن | ٧  |
| ص  |    | ظ  | ل | ا | م |   | ي | ب |   | م | م | ٨  |
| ي  | م  |    | و | ي | ك | و | ط |   | ا |   | ح | ٩  |
| ر  | ا  | ع  |   | د | ل | و |   | و | ر | ت | م | ١٠ |
|    | م  | ا  | غ | ن | ا |   | ل | ب | س | ي | د | ١١ |
| ي  | ن  | د  | ي | س |   | د | و | ر | م | ن |   | ١٢ |

## حل العدد السابق



من نشاطات وفعاليات مركز مزايا.....

